

学生相談室だより

2026年4月

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさんも、新年度がスタートしましたね。構内の桜の花びらも舞い、新年度のはじまりを静かに鼓舞しているかのように感じます。

1年生のみなさんは、特に新しい環境や人間関係の中で、ワクワクする気持ちと同じくらい、緊張や不安を感じているかもしれません。環境の変化が大きいこの時期は、気づかないうちに心や体に疲れがでることもあります。自分をいたわる時間を少し意識してみてください。



新年度の疲れが出やすい時期の過ごした方

無理をしすぎない

最初から頑張りすぎず「少しずつ慣れていく」気持ちを大切にしましょう。

生活のリズムを整える

睡眠や食事の時間をなるべく一定にすることで、心と体の安定にもつながります。

ひとりの時間もつくる

気を張る場面が多い時期だからこそ、ひとりでゆっくりリラックスできる時間も大切です。

誰かに話してみる

不安や困りごとは、自分でなんとかしなければと抱えこまず、友人や家族、先生、学生相談室など利用して話してみることで気持ちが軽くなることがあります。

大学には様々な相談ができる場所があります。学生相談室もそのひとつです。



学生相談室について

開室時間：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：16号館2階

相談時間：1回30～50分

相談員：臨床心理士・公認心理師の資格をもつ相談員が1対1でお話をうかがいます。

相談内容：学業、人間関係、心身の健康、将来の方向性、性格や考え方についてなど様々な相談が可能です。「こんなこと相談していいのかな？」と思う内容でも大丈夫です。

申し込み方法：予約フォーム、メール、電話、学生相談室受付に直接お越しただいての予約も可能です。下記の予約フォームのQRコードからお申し込みいただけます。

「ちょっと誰かに聞いてほしいな」「こんなときはどうしたらいいのかな」など、何か気になることがあるときは、学生相談室を利用して下さい。

話す時間を持つことは、気持ちを整理したり、自分の状態に気づいたりする大切な機会になります。

明星大学 学生相談室 (16号館2階)

Tel.042-591-5202

Mail : gad-soudan@ml.meisei-u.ac.jp



学生相談室 HP



予約フォーム